SANTÉ

FORTES CHALEURS: LES BONS RÉFLEXES

Restez au frais, fermez les volets et les rideaux pendant la journée.

Portez des vêtements légers.

Mangez suffisamment (Fruits et légumes)

Mouillez son corps plusieurs fois par jour.

Boire beaucoup d'eau

(au moins 1,5 litre/jour).

Donner et prendre des nouvelles de son entourage

Evitez de sortir aux heures les plus chaudes. Se couvrir d'un chapeau, de lunettes de soleil et de vêtements amples et clairs.

Evitez les efforts physiques.

Ne pas boire d'alcool

POUR TOUTES INFOS COMPLÉMENTAIRES:

0800 35 190 - 02 778 11 60

SAF
Service d'aide aux familles
CPAS Woluwe-Saint-Pierre

E.R. - Philippe van Cranem - Val des Epinettes 25 - 1150B

Scanned with CamScanner

al cukovic

POURQUOI VOTRE CORPS A BESOIN D'EAU

L'eau est essentielle au bon fonctionnement de chaque cellule de votre corps.

Buvez régulièrement, vivez mieux.

PEAU – 80%

Hydrate la peau, améliore son élasticité et aide à éliminer les toxines.

POUMONS – 90%

Aide à maintenir l'humidité des muqueuses et facilite la respiration.

MUSCLES – 75%

Favorise la performance, réduit la fatigue et prévient les crampes.

DIGESTION

Aide le corps à absorber les nutriments et à éliminer les déchets.

CERVEAU – 75%

Améliore la concentration, l'humeur et les fonctions cognitives.

OS – 24%

Contribue à la solidité des os et à la prévention des fractures.

SANG – 85%

Transporte l'oxygène et les nutriments dans tout le corps.

ÉNERGIE

Aide à transformer les aliments en énergie et à maintenir la vitalité.

À RETENIR Boire suffisamment d'eau chaque jour soutient votre santé, votre énergie et votre bien-être global.

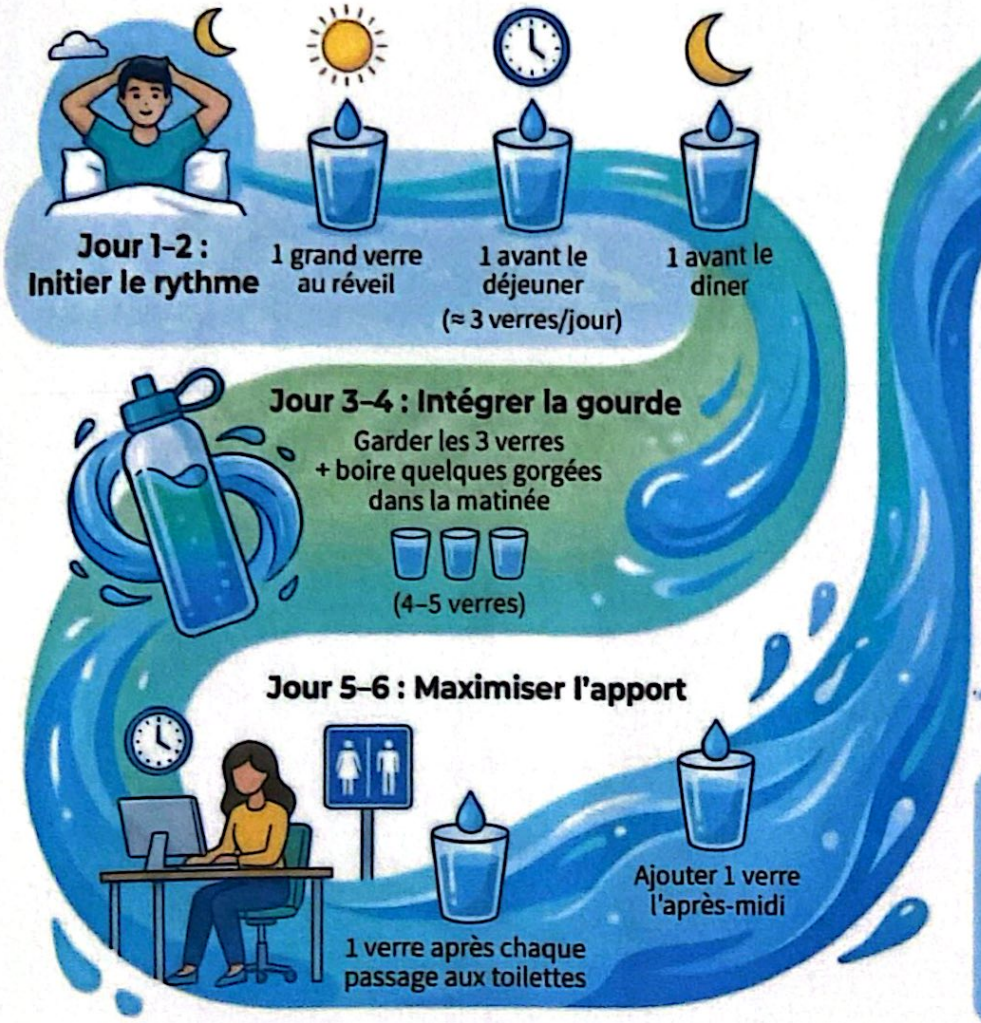
PETITS GESTES, GRANDS BIENFAITS

Visez 1,5 à 2 litres d'eau par jour selon votre activité et vos besoins.

Scanned with CamScanner

Une Semaine pour Boire Plus

Le Programme Progressif (Jours 1 à 6)



Personnalisation et Conseils

Objectif :
Utile et Agréable

Manaturomanie

Scanned with CamScanner